



Wegweiser zum Wesentlichen Nr.6- Juli 2005

Liebe Kundin, lieber Kunde,
liebe Kollegin, lieber Kollege,

mit diesem Rundbrief möchte ich Ideen und Impulse weitergeben, die mir persönlich geholfen haben - zum Nachdenken, zum Ausprobieren, zum Weitersagen,

Frühere Ausgaben des Wegweiser finden Sie auf meiner Internetseite unter „Veröffentlichungen“.

Wenn Sie dafür keine Verwendung haben: bitte kurze Benachrichtigung an info@f-asslaender.de

Inhalt

1. Aus der Praxis für die Praxis: Wege zum Erfolg (6)
 2. Praxis -Tipp:
 3. Für Sie gelesen: Tolle, Eckhart, Jetzt! Die Kraft der Gegenwart
 4. Aktuelle Termine
 5. Für Sie aufgelesen
- ©...nur zum privaten Gebrauch
-

1. Aus der Praxis für die Praxis - Wege zum Erfolg (6) :

Struktur und Ordnung

Vor 100 Jahren und noch mehr in den Jahren davor war die Arbeitswelt und das ganze Leben von zwei Faktoren geprägt, den Rhythmen der Natur und den Ordnungsvorgaben der Kirche. Die Erfindung der Glühbirne hat die Nacht zum Tage gemacht und ermöglicht ein Arbeiten rund um die Uhr. Das Internet und die Medienangebote haben diese Möglichkeiten um eine neue Dimension erweitert. Wir können zu jeder Tages- und Nachtzeit kommunizieren, einkaufen, fast grenzenlos aktiv zu sein.

Zum anderen geht der ordnende Einfluss der Kirchen auf unsere gesellschaftlichen Strukturen immer mehr verloren. Der Sonntag als besonderer Ruhetag, an dem nicht gearbeitet wird, ist mit vielfältigen Aktivitäten angefüllt. Das Kirchenjahr spielt für viele nur noch als Einkaufsstress vor Weihnachten eine Rolle. Zeiten der Besinnung, wie die Adventszeit oder die Fastenzeit vor Ostern, gehen im Dauerstress von Leistungsanforderungen und Freizeitaktionismus unter.

Aber nicht alles was uns möglich ist, tut uns auch gut. Die massive Zunahme an psychosomatischen Beschwerden oder Burnout Syndromen zeigt deutlich, dass wir innerhalb der unbegrenzten Möglichkeiten des technischen Zeitalters immer häufiger unsere Grenzen überschreiten, uns selbst überfordern. Wie können wir Ordnung und Strukturen,

die von Außen immer weniger gegeben sind, wieder finden und selbst definieren?

Die bekannte Formel des hl. Benedikt „ora et labora“ ist ein Hinweis auf die Notwendigkeit, zwei Aspekte unseres Menschseins in Einklang zu bringen: Arbeit und „Gebet“. Wir können es auch profan interpretieren, als Wechsel von Aktiv-Sein und Innehalten.

Das Interesse an Meditationskursen, an fernöstlichen Übungen wie QiGong, Tai Chi und an Angeboten wie „Kloster auf Zeit“, spiegelt die Sehnsucht nach Ruhe und Stille wieder. Dabei erfordert es nur ein bisschen Mut, gelegentlich oder regelmäßig auszusteigen aus den Alltagsgewohnheiten und etwas anders auszuprobieren. Wir können der Stille und Besinnung wieder einen angemessenen Raum in unserem Tagesablauf geben und eigenverantwortlich unseren Tag strukturieren als Wechsel von Aktivitäten im Außen und Still-werden, nach Innen lauschen. Wir müssen das selbst tun, andere tun es nicht für uns.

2. Praxis-Tipp

Die Kraft der Stille

- Lernen Sie (wieder) die *Kraft der Stille* kennen:
 - Üben Sie nach Innen zu lauschen.
 - Was passiert, wenn ich einmal nichts tue, einfach nur da bin?
- Suchen Sie immer wieder *Orte der Stille* auf, alte Kirchen, ruhige Plätze in der Natur.
 - Beobachten Sie, wie es Ihnen dort ergeht.
- Eine Übung, die Sie täglich 6 bis 10 mal machen sollten:
 - *Eine Minute für mich*: Fragen Sie sich eine Minute lang immer wieder: Was tut mir im Moment gut, was brauche ich jetzt?
- Gehmeditation:
 - Nutzen Sie die Wege, die Sie sowieso gehen, um bewusst zu gehen:
 - Nicht ankommen wollen, geistig nicht voraus eilen.
 - Einfach nur gehen, langsamer gehen als gewöhnlich, das Abrollen des Fußes spüren, mich selbst und alles um mich herum wahrnehmen.

Struktur und Ordnung

- Finden Sie feste Rhythmen für Ihren Tag:
 - Stehen Sie jeden Tag zu einer festen Zeit auf.
 - Planen Sie eine feste Zeit ein für Meditation, Besinnung, Gymnastik o.ä., bevor Sie Ihren Arbeitstag beginnen.
- Machen Sie zwischen Arbeit und Feierabend eine feste Pause:
 - Z.B. bleiben Sie noch ein paar Minuten still im Auto sitzen
 - oder steigen Sie eine Station eher aus der S-Bahn um zu gehen
 - oder machen Sie ein Übungsprogramm Yoga, Qi Gong o.ä.

- oder ... finden Sie das, was zu Ihnen passt

- Halten Sie sich den Sonntag frei für Erholung und Ruhe. Machen Sie ihn zu einem besonderen Tag der Woche.

Das bekommen Sie dafür:

Das Wesentliche kann sich erst zeigen, wenn wir aufhören uns vom Unwesentlichen ablenken zu lassen. Wir erreichen dies in der Stille. Unser Leben wird selbstbestimmter und ruhiger. Wir müssen es nur tun, mit einem bisschen Selbstdisziplin.

3. Für Sie gelesen

Tolle, Eckhart: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart (J.Kamphausen)

Das Buch - 11 Auflagen in wenigen Jahren - ist ein exzellenter Leitfaden für eine spirituelle Lebensorientierung. Im Unterschied zu den vielen Büchern über Zen oder Kontemplation schreibt Tolle nicht aus einer religiösen Tradition, sondern in der Sprache unserer Zeit. In einfachen, einleuchtenden Worten befasst er sich mit Themen, die uns alle beschäftigen, wie Zeit, Schmerz, Bewusstheit, Beziehungen. In jedem Satz wird spürbar, dass hier jemand aus einer eigenen authentischen Erfahrung spricht. Eine Anleitung und ein Lesebuch, das man immer wieder gerne in die Hand nimmt. Eines der besten Bücher zum Thema Spiritualität, das ich kenne.

4. Aktuelle Termine

Seminare mit Systemaufstellungen in Würzburg

Die Methode der Systemaufstellung zeigt auf äußerst effiziente Weise das Wesentliche einer Situation und mögliche Entwicklungen. Im Mittelpunkt aller Seminare stehen die aktuellen Themen der Teilnehmer zu den unterschiedlichsten beruflichen Fragestellungen. Das jeweilige Seminarthema ergänzt die Erkenntnisse durch zusätzliche Impulse.

- Impuls-Thema: Kreativ entscheiden
Fr. 09.09. (14:00 Uhr) bis Sa. 10.09.2005 (18:00 Uhr)
- Impuls-Thema: Potentiale entfalten
Do. 17.11. (17:00 Uhr) bis Sa. 19.11.2005 (17:00 Uhr)

Flexible, zertifizierte Fortbildung in Systemaufstellungen

Ausführliche Informationen finden Sie auf meiner Internetseite.

- Teilnahme als Trainee möglich:
 - Fr. 09.09. (14:00 Uhr) bis Sa. 10.09.2005 (18:00 Uhr)
 - Do. 17.11. (17:00 Uhr) bis Sa. 19.11.2005 (17:00 Uhr)

- Intensivseminar (geänderter Termin):
Aufstellungstypologie: Problemaufstellungen, Entscheidungen,
Tatralemmaaufstellungen u.a.
Fr. 30.09.(14:00 Uhr) bis Mo. 03.10.2005 (13:00 Uhr)

Kurse im Haus Benedikt Würzburg www.haus-benedikt.net

Das Haus Benedikt ist ein Bildungshaus der Abtei Münsterschwarzach und bietet eine besinnliche Umgebung. In Anlehnung an die klösterliche Tradition praktizieren wir einen Wechsel von Meditation und Seminarinhalten.

- „Wechsel-Jahre“
- berufliche und persönliche Veränderungen aktiv gestalten
Fr. 02.09. (17.00 Uhr) bis So. 04.09.2005 (16.00 Uhr)
- Verantwortung tragen und übertragen
(mit Vortrag und Gespräch von P. Anselm Grün)
Mo. 19.09.(13.00 Uhr) bis Mi. 21.09.2005 (17.00 Uhr)
- Curriculum: Führen und geführt werden:
(jeweils mit Vortrag und Gespräch von P. Anselm Grün)
Einführung: Mo. 24.10. (13.00 Uhr) bis Mi. 26.10.2005 (17.00 Uhr)
Teil 2 Mo. 06.02. (13.00 Uhr) bis Mi. 08.02.2006 (17.00 Uhr)
Teil 3 Mo. 15.05. (13.00 Uhr) bis Mi. 17.05.2006 (17.00 Uhr)
Teil 4 Mo. 11.09. (13.00 Uhr) bis Mi. 13.09.2006 (17.00 Uhr)

Anmeldung, weitere Termine und Informationen unter www.f-asslaender.de
Info-Telefon: Eva Müller 09367/9820018

5. Für Sie aufgelesen

Ziel eines sinnvollen Lebens ist,

den Ruf der inneren Stimme zu hören

und ihm zu folgen.

Der Weg wäre also, sich selbst erkennen,

aber nicht über sich richten

und sich ändern wollen,

sondern das Leben möglichst der Gestalt anzunähern,

die als Ahnung in uns vorgezeichnet ist.

(Hermann Hesse)

Ein praktischer Hinweis:

Ab 01. Juli 2005 steht der einheitliche Sperr-Notruf 116 116 zur Verfügung zur Sperrung verschiedenster Medien wie zum Beispiel Kredit- und EC-Karten, Handys, digitaler Signaturen, Krankenkassenkarten, Mitarbeiter-Ausweise, Kundenkarten oder Online-Berechtigungen. Die Servicenummer gilt für Kunden mit Karten und Medien, deren Herausgeber sich dem Sperr-Notruf angeschlossen haben. Fragen Sie bei den entsprechenden Unternehmen nach.

Logisches Denken: Die Socken

In einem Wäschesack sind 6 Paar weiße und 12 Paar schwarze Socken. Wie oft müssen Sie höchstens reingreifen und jeweils einen Socken herausholen, um ein Paar gleichfarbiger Socken zu haben?

Auflösung im nächsten `Wegweiser zum Wesentlichen`

Auflösung: Drei Forscher und die Kannibalen

Zuerst gehen die beiden schnellen über die Brücke. Ein Schneller geht zurück. Dann gehen zusammen die beiden langsamen. Der andere Schnelle geht zurück und holt den anderen Schnellen. In Minuten: $10 + 5 + 25 + 10 + 10 = 60$

©...nur zum privaten Gebrauch

alle Rechte bei Dr. Friedrich Aszländer, Würzburg
Weitergabe unter Angabe der Quelle (Autor plus Internetseite) erwünscht
gewerbliche oder firmeninterne Nutzung der Texte nach Rücksprache

Dr. Friedrich Aszländer, Michael Brand Str. 25, 97078 Würzburg
Tel.0931/2877015 Fax 0931/2877016 www.f-asslaender.de

Wenn Sie diesen `Wegweiser zum Wesentlichen` Bekannten oder Kollegen zukommen lassen wollen, oder nicht mehr beziehen möchten, bitte ich um kurze Benachrichtigung an: info@f-asslaender.de
